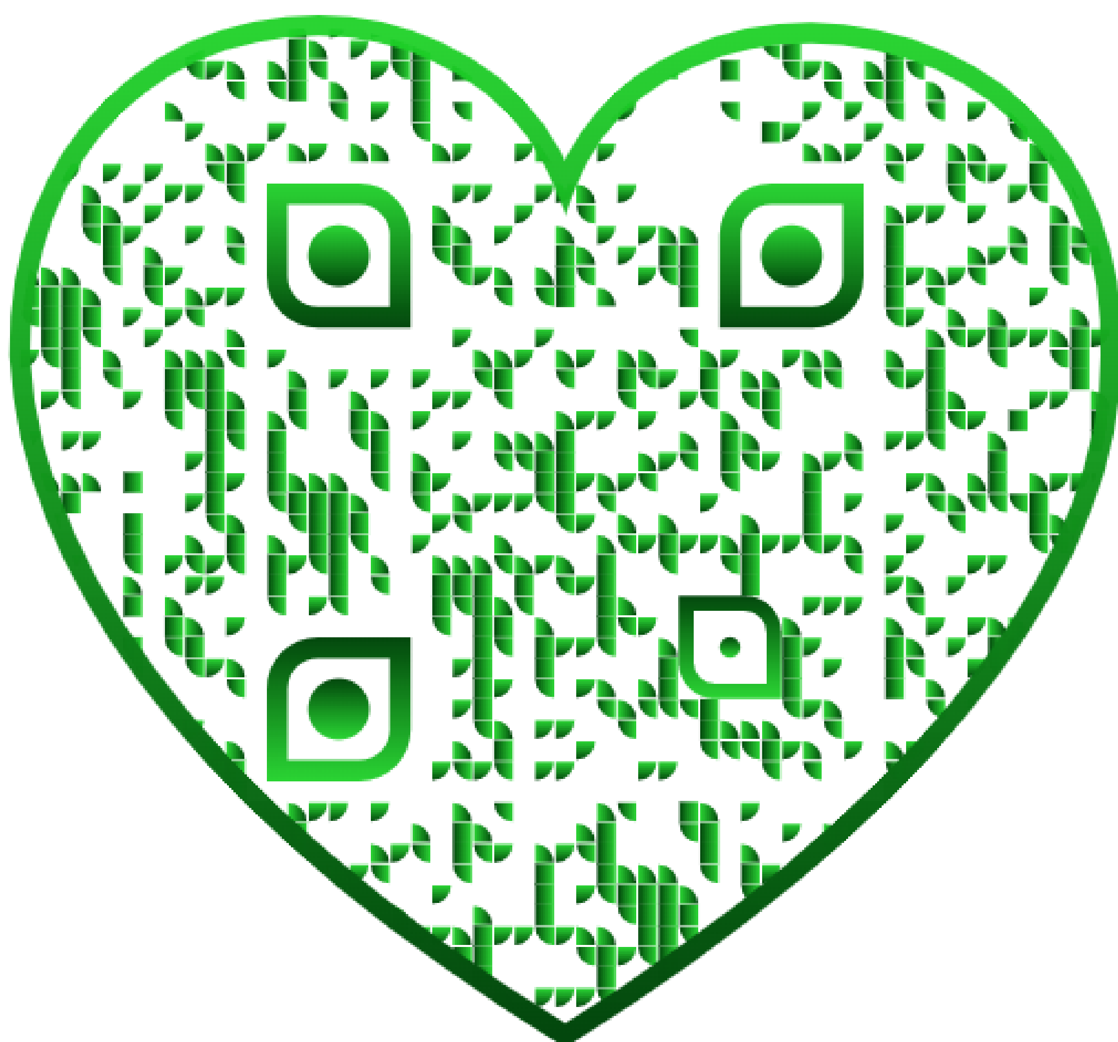
RUIM Com Ele

MELHOR Sem Ele



por Rosana Kassamatsu

COMO NÃO TOMAR PÉSSIMAS DECISÕES AMOROSAS EM MOMENTOS DE SOLIDÃO



RUIM COM ELE, MELHOR SEM ELE
Como não tomar péssimas decisões amorosas em momentos de solidão

Ro Kassamatsu

Copyright 2020 - Rosana Kassamatsu

Todos os direitos reservados

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, incluindo fotocópia, gravação ou outros métodos eletrônicos ou mecânicos, sem a permissão prévia por escrito da autora, exceto no caso de breves citações incorporadas em análises críticas e em alguns outros usos não comerciais permitidos pela lei de direitos autorais.

Primeira edição: Março de 2020

DEDICATÓRIA E AGRADECIMENTOS

Dedico este e-book a todas as pessoas que têm a coragem de reconhecer que precisam de ajuda para se libertarem de maus hábitos - e agir por impulso é um deles!

Agradeço aos meus filhos Cássio e Augusto por me ajudarem na desafiadora tarefa de cuidar do pequeno Kalique para que eu pudesse me dedicar a escrever este e-book para ajudar tantas outras vidas.

Agradeço ao meu incrível marido Sérgio por cuidar de toda criação e design do material que vai transmitir a informação e emoção para atingir seu coração.

Agradeço a você que está lendo este e-book neste exato momento, por permitir que eu compartilhe um pouco do meu conhecimento.

Desejo a você uma boa leitura!

INTRODUÇÃO

Quantas noites seu travesseiro foi seu melhor amigo, acolhendo suas lágrimas e permitindo que você extravase toda dor que está dentro do seu peito? Tenho certeza que foram tantas que você até perdeu as contas.

A razão começa a perder espaço para a angústia e o vazio que toma conta do peito e parece que começa a se espalhar pelo corpo todo.

Você fica na dúvida se vai enlouquecer ou se já enlouqueceu, afinal você tem suas razões para saber que está MELHOR SEM ELE, mas mesmo assim ainda se pergunta se realmente tomou a melhor decisão.

Os dias vão passando e começa uma avalanche de “pitacos” das amigas e familiares. Uns dizem que “é melhor sozinha do que mal acompanhada”, outros que “um novo amor cura qualquer coração partido”, há quem te sugere “viva um dia de após o outro”, mas a única coisa que você quer saber é quando essa dor massacrante vai passar.

Tudo piora neste cenário que estamos vivendo atualmente, onde a reclusão é necessária e torna ainda mais solitária o nosso dia a dia. E este e-book vem para te propor duas coisas: histórias para te mostrar que, felizmente ou infelizmente, isso não está acontecendo somente com você, e também te trazer maneiras de lidar com essas situações e não tomar decisões pelas quais você pode se arrepender num futuro próximo.

Respire fundo….

Vamos começar!!

CAPÍTULO 1

Antes de tudo, entenda como seu CÉREBRO funciona

Talvez você esteja se perguntando por que eu vou falar de aspectos técnicos do funcionamento do cérebro e o que isso tem a ver com suas angústias e decisões amorosas.

Prometo que vai ser simples e rápido, e é essencial você saber disso para entender que não é loucura ou uma particularidade sua, e sim o funcionamento natural do cérebro humano.

Você já ouviu falar em "PROCRASTINAÇÃO"?
Procrastinar é, em termos simples, o ato de "enrolar" para fazer o que precisa ser feito.

Muitas pessoas falam sobre como lidar com a procrastinação, pois ela é a inimiga nº 1 dos resultados de qualquer pessoa. A questão é que a procrastinação é um mecanismo de defesa do cérebro, sabia?

Ah, quer dizer então que eu enrolo porque meu cérebro quer?

É, mais ou menos…. não vá se isentando da sua parcela de responsabilidade tão rápido assim!!! (rsrs)

Quando você vai aprender ou fazer algo novo, isso gera um sentimento de medo, insegurança, desconforto e seu cérebro "entende" que aprender algo novo é uma experiência ameaçadora, pois gera sentimentos ruins em você.

Sendo assim, ele te direciona para atividades que te geram prazer e bem-estar imediatos, mesmo que momentâneos.

Aí você perde o foco, não faz o que tinha que ser feito, justamente porque seu cérebro “te protegeu” de uma experiência desagradável.

Ro, mas eu sei que estudar ou fazer aquela planilha chata, ou ler aquele livro, ou seja lá o que for que estou procrastinando, é necessário e importante para mim. Mesmo assim, meu cérebro não entende isso?

Não, não entende!

Aprenda isso e tenha isso pra você a partir de agora - o cérebro é uma máquina incrível, e tem como principal função te proteger, portanto a análise dele é simples: te dá prazer -> ok! Te traz desconforto -> perigo -> manter distância!

Tá, agora você deve estar se perguntando se está lendo o livro certo ou imaginando que eu sou louca, pois até agora não falei nada sobre relacionamentos…. Mas tenha paciência. Tudo vai fazer sentido logo mais.

Voltando na procrastinação, se você demorou anos para perceber que seu relacionamento era uma furada e que precisava tomar uma atitude, agora você entende que o mesmo mecanismo da procrastinação é o responsável.

Lógico que tem outros fatores que também influenciam essa tomada de decisão - filhos, questões financeiras, laços familiares - mas a procrastinação torna tudo ainda mais moroso do que poderia ser.

Uma ótima forma de ilustrar essa situação é a história do sapo na panela. Já ouviu falar? Se não, vou contar rapidinho.

Se você colocar um sapo dentro de uma panela cheia de água e colocar a panela no fogo baixo, o sapo vai permanecer imóvel enquanto a água esquenta. Quando a água começar a ferver o sapo não vai mais conseguir pular, pois seu corpo foi se ajustando para conseguir se manter na água morna, então vai acabar preso dentro da panela com a água fervendo.

Há quem diga que o que matou o sapo foi a água fervente, mas a moral da história é que o que matou o sapo foi a incapacidade dele de decidir qual o

momento deveria ter pulado fora da panela.

Sim, muitas vezes nós fazemos o papel do sapo. Vamos ficando na situação por causa da zona de conforto, com inúmeras desculpas para não sair, mesmo percebendo que a “água está esquentando”. Quando decidimos sair, já estamos enfraquecidas e debilitadas pelos ajustes que tivemos que fazer depois de tantos anos vivendo para agradar o outro.

De volta à procrastinação. Agora pense nos momentos em que você se lembra do relacionamento que tinha e cada vez que você pensou ou em cada momento que você pensa em voltar. Bingo! É seu cérebro ativando o mecanismo de defesa novamente! Cuidado!!

Não importa o quanto você tenha sofrido, se desiludido, chorado por causa desse relacionamento. Se você guarda bons sentimentos dos momentos “felizes” que vocês tiveram juntos, seu cérebro vai entender que é melhor você voltar para lá do que continuar indo rumo ao desconhecido, à vida de solteira e ter que lidar com todos os desafios que você sabe que terá que encarar se você permanecer com sua decisão de pôr fim à essa relação.

Tenho certeza que agora você está se perguntando: *Então, como evitar cair na “cilada” de proteção do seu cérebro e manter sua sanidade mental e emocional mesmo agora vivendo esse momento de isolamento?*

Vou contar algumas histórias comuns e ilustrar através delas as alternativas que você tem para passar por essa fase desafiadora sem tomar decisões das quais vai se arrepender antes mesmo da rotina da sua vida voltar ao normal.

CAPÍTULO 2

A história de Mariana - Meus filhos precisam do pai

Mariana tem 37 anos, é casada há 9 anos e tem 3 filhos, de 7, 9 e 14 anos. O marido é um bom pai, mas tem explosões de raiva e briga descontroladamente com Mariana, chegando ao ponto de, nos piores dias, a agredir fisicamente ela em frente aos filhos.

Mariana já foi ameaçada de diversas maneiras, inclusive de perder a guarda dos filhos, o que a desanimou várias vezes que ela pensou em se separar.

Mas a situação ficou tão insuportável, pois ela começou a sentir que sua vida estava passando por entre os dedos, que ela decidiu se separar.

Foi passar um tempo na casa dos pais, até que ela conseguisse pensar quais seriam seus próximos passos e para conseguir ter algumas noites de sono tranquila.

Alguns dias se passaram. Os primeiros dias foram de alívio e tranquilidade, mas a pressão começa a aumentar com as ligações e mensagens constantes que ela recebe, mas que ele também envia para seus pais, filhos e até para alguns amigos em comum.

Agora ele oscila entre momentos de profunda tristeza e arrependimento, onde ele alega sentir sua falta e dos filhos e promete e melhorar seu temperamento.

Em outros, explode e a culpa por todo sofrimento que ele está passando e a acusa de estar causando um sofrimento inimaginável aos filhos.

Nessa hora Mariana é tomada por uma profunda culpa e se questiona se realmente tomou a decisão certa. Nessas horas ela se lembra das pessoas falando que ela deveria pensar nos filhos e se manter casada.

É nesse momento que ela toma uma decisão da qual ela pode se arrepender amargamente….

O RISCO DE TOMAR UMA DECISÃO NESSE MOMENTO é que assim que ele sentir que está "seguro" novamente, volte aos velhos hábitos e pode, inclusive, ter uma piora na conduta agressiva, pois fará de tudo para que você não se sinta capaz de se distanciar novamente dele.

COMO LIDAR COM ESSA SITUAÇÃO:

- converse abertamente com seus filhos sobre a situação e qual é a razão pela qual você decidiu sair de casa ou pôr fim no relacionamento.
- converse com seus familiares mais próximos e peça que eles não se envolvam nas conversas entre você e seu marido. Se estiverem a seu favor, que te ajudem com apoio emocional, com os afazeres

domésticos, com as crianças, mas que não se envolvam nas comunicações entre você e ele. Caso eles não te apoiem na decisão da separação, que não sobrecarreguem a situação com cobranças, julgamentos ou acusações, respeitando sua decisão, e que eles também não se envolvam na comunicação, pois ambos os casos, por mais que você compartilhe todos os acontecimentos do seu relacionamento, não estavam lado a lado, sob o mesmo teto, então ninguém terá argumentos suficientes para opinar, questionar ou decidir algo por você.

- faça uma lista dos motivos que te levou à separação. Não economize motivos nem pense demais sobre cada razão. Se ela veio à mente enquanto você faz esse exercício, é porque é relevante para você de alguma maneira, em algum nível.

- Restrinja a comunicação com seu ex para os canais de comunicação via mensagem (whatsapp, telegram, messenger ou email) e dê preferência para responder via texto. Peça que ele também se comunique via texto. Por mais trabalhoso que seja, é uma maneira simples de garantir que as mensagens sejam pensadas antes de enviadas e não serem tão passionais.

- Definam regras de contato pessoal - combine com pessoas próximas ou familiares de receber seu ex nos momentos em que ele leva e traz as crianças para casa.

- Não ceda a chantagens emocionais nem a ameaças. Talvez nesse momento ele passe por uma fase onde apelará para táticas passionais. É nesse momento que você precisa ter mais cuidado para não ceder.

- Caso as crianças reclamem de saudade ou ausência do pai, negocie com elas maneiras de ajudá-las a passar por esse momento, propondo atividades prazerosas para eles.

- Evite fazer declarações e comentários negativas sobre seu ex. Muitas vezes a preocupação da sua imagem ser denegrida pelas acusações e comentários que seu ex faz a seu respeito, mas não subestime a percepção dos seus filhos. Talvez num primeiro momento eles podem até ficar do lado do pai, mas cedo ou tarde, vão perceber

quem é quem na relação. Desde que você mantenha sua conduta correta como mãe perante eles, cedo ou tarde você perceberá resultados positivos a seu favor. O importante é não forçar uma condição para seus filhos de maneira que eles sintam que o que é dito a seu respeito é verdade.

CAPÍTULO 3

A HISTÓRIA DE CAMILA - #TBT DAS TREVAS

Camila tem 30 anos, casada há 5. Depois de muitas brigas, agressões e humilhações, Camila decide se separar. Ambos concordam que a relação se desgastou com tantas brigas e resolvem tomar rumos diferentes, mas uma coisa que ela não tem do que reclamar é da química que eles tinham na cama.

Eram o típico casal que brigava aos tapas e se reconciliavam na cama. Mas nem toda química do mundo conseguiu preservar o amor e o respeito entre eles.

Já fazem seis meses que eles se separaram. Foi um processo doloroso e demorado, pois Camila realmente acreditava na relação, mas hoje eles já estão seguindo com suas vidas - ou pelo menos acreditam que estão.

Isso porque sempre que bate a solidão ou eles precisam de “colo”, acabam buscando um ao outro, afinal já sabem como se confortar e não precisam sair em busca de alguém novo nem se comprometer em um novo relacionamento.

Os riscos intrínsecos dessa condição é que agora a zona de conforto foi estendida. Vocês não precisam mais “se aturar” sob o mesmo teto e sempre que bate aquela “saudade”, marcam de se encontrar.

Porém, como fica quando um dos dois cansar dessa dinâmica? Vão

passar anos “separados” porém unidos por esse vínculo. Você pode até pensar que está livre emocionalmente, que se trata somente de sexo, mas pode ter certeza de que não está!

Tem pessoas que passam literalmente anos se iludindo e procrastinando seguir com a própria vida com medo de ter que se expor para outras pessoas, medo de sofrer uma nova desilusão amorosa, e com isso se engana podendo chegar ao ponto de se convencer de que não quer ter mais relacionamentos sérios com ninguém - afinal, nunca vai dar certo para mim -, ou de que “é melhor estar só do que mal acompanhada” - afinal, nenhum homem presta e, cedo ou tarde, ele vai te fazer sofrer.

COMO LIDAR COM ESSA SITUAÇÃO

- Primeiro passo é reconhecer que você está nesse círculo vicioso, pois sem essa clareza seu cérebro vai criar inúmeras desculpas cabíveis para justificar como sua situação é diferente da que eu narrei acima.

- Tenha uma fase DETOX - totalmente sem vínculo ou contato com

ele por, pelo menos, um mês. Isso inclui mensagens de bom dia, telefonemas, checar redes sociais, etc. Você precisa entender, na prática, que sobrevive sem ter ele na sua vida. Vai sofrer um bocado nos primeiros dias, pois é quase como o vício em drogas ou cigarro - vai bater aquela crise de abstinência, mas é um processo do qual você vai sair liberta!

- Peça apoio dos amigos e familiares. Converse com eles e peça que te ajudem a passar por essa fase, sem julgamentos ou pressões, mas que não te deixem cair na tentação de ligar ou mandar mensagens. O apoio do seu meio de convivência é fundamental nesse momento.

- Não busque saídas alternativas! De jeito nenhum pense em começar um novo relacionamento nessa fase. Você vai acabar encontrando o mesmo produto em uma embalagem diferente.

- Tenha momentos de prazer com você mesma. Não estou falando no aspecto sexual - apesar de isso ser também muito importante! Me refiro a praticar atividades que te dêem prazer. Isso pode incluir dançar, cantar, cozinhar, arrumar seu closet, organizar arquivos do seu computador, ler um bom livro, maratonar uma série, beber um bom vinho, etc. Você precisa entender que seu melhor colo é dentro de você, antes de buscar e depender de um colo externo.

CAPÍTULO 4

A HISTÓRIA DA JULIANA - RECEITA DESASTROSA PARA CURAR UM CORAÇÃO PARTIDO

Juliana tem 26 anos, estava noiva há 2 e já tinha a data do casamento marcada. O noivado acabou por telefone, durante uma briga sem um motivo especial. Juliana, devastada, ficou em depressão por quase dois meses. Quando começa a retomar sua vida, ouve as amigas dizendo que a melhor maneira de curar um coração partido é arrumando um novo amor.

No dia dos namorados ela resolve celebrar junto com os solteiros do grupo e acaba se envolvendo com um dos seus amigos. Ela hesita por um momento, mas logo lembra das dicas das amigas e eles começam a se relacionar.

Não demora muito para a diferença entre eles ficarem evidentes. Ou melhor, para as diferenças que incomodam ela ficarem evidentes. Isso porque ele está se apaixonando de verdade, enquanto ela está cada vez mais distante, pois aquele vazio que ela precisava preencher já estava preenchido.

Pouco mais de seis meses juntos, e ela decide então pôr um fim na relação, pois já estava claro para ela que aquele relacionamento não tinha o que ela gostaria para ter futuro.

A questão é - ele estava fazendo planos para o futuro, pois para ele a relação era verdadeira. Quando Juliana terminou o relacionamento, foi a vez dele entrar em depressão. Será que o ciclo se repetiu?

O maior problema desse tipo de escolha é que você “usa” o outro como objeto de reparação. Existem outras questões envolvidas, mas para mim só essa já basta para saber que não é uma boa escolha.

]

COMO LIDAR COM ESSA SITUAÇÃO

- Vivia o luto do término do relacionamento. Sinta e acolha a tristeza. Qualquer que seja o motivo pelo qual o relacionamento acabou, de nada adianta você passar por uma experiência e não tirar nenhum

aprendizado dele.

- Entenda que você tem seu tempo, mas tenha clareza de que você também precisa se movimentar para o processo de cura acontecer. Viva sua rotina mais naturalmente possível.
- Faça um Diário da Gratidão. Comece a anotar diariamente coisas pelas quais você pode se considerar grata. Realizar esse exercício traz clareza das coisas boas que acontecem diariamente em nossas vidas e às quais, muitas vezes, não colocamos nossa atenção.
- Foque no seu trabalho ou em algum curso para seu desenvolvimento pessoal. Quando você coloca foco no seu desenvolvimento, em enriquecer seus conhecimentos, ativa o mecanismo de recompensa do cérebro, tem liberação dos hormônios da felicidade e isso levanta seu ânimo.
- Saia com seus amigos. Fuja da rotina e programe passeios com seus amigos. Rir é sempre um ótimo remédio e isso é outro truque para “enganar” seu cérebro. Quando você ri, os nervos da musculatura do seu rosto envia sinais para seu cérebro, que libera hormônios da felicidade e você se sente feliz só pelo fato de sorrir.

CAPÍTULO 5

A HISTÓRIA DA SABRINA - CLÍNICA DE RECUPERAÇÃO AMBULANTE

Depois de anos de casamento, Sabrina começou a perceber que a única coisa que mantinha seu casamento eram os filhos e seu comodismo. Quando percebeu isso, começou a reparar quantas coisas a incomodavam no relacionamento, assim como as coisas que ela deixava de fazer pois seu marido não aprovava. Começou a perceber que ela tinha uma mentalidade muito mais aberta que seu marido e como ela se sentia limitada e infeliz por causa dessa falta de apoio e incentivo.

Quando não aguentou mais, decidiu se separar. Foi nesse momento que toda família caiu em cima dela, a culpando por destruir a família que eles haviam construído, e por causar tanto desgosto aos seus familiares.

Seu marido, por outro lado, começa a culpá-la por não ser uma esposa que apoia o marido e o ajudo a se desenvolver.

Se sentindo extremamente culpada e falha, sentindo que dependia dela manter a família unida, desiste de se separar acreditando que ela deveria tentar ajudar o marido a se desenvolver e se tornar uma pessoa mais ativa e com a mente mais aberta. Ela espera que fazendo isso, eles vão conseguir evoluir juntos e ela vai conseguir realizar seus sonhos, tendo o apoio do marido e com a família unida, como todos sempre esperaram dela.

Meses se passam e a dinâmica do relacionamento não muda. Pelo contrário, ele fica ainda mais seco e controlador, mas depois das brigas ele promete melhorar e pede ajuda dela para conseguir se tornar uma pessoa melhor.

Sabrina se vê cada vez mais perdida nessa situação, carregando um misto de culpa e frustração que começa a destruir sua autoestima.

O desafio dessa situação é o tempo que a mulher perde acreditando numa mudança de conduta que, na maioria dos casos, não vai acontecer. Sem ter clareza de que a situação não mudará, ela pode passar anos sob a ilusão de que ela é responsável por ajudar o marido que não quer ser ajudado.

COMO LIDAR COM ESSA SITUAÇÃO

- Converse abertamente com seu marido ou parceiro sobre como você pode ajudar e faça acordos para que essa ajuda seja efetiva e traga resultado para o casal.
- Não se responsabilize pelo insucesso do outro. Tenha consciência de que você é responsável única e exclusivamente pelos seus resultados. Os resultados do outro dependem da ação do outro.

- Não se deixe levar pela chantagem emocional das pessoas ao seu redor. Você não é uma clínica de reabilitação responsável por “curar” seu par!

CONCLUSÃO

É nas sombras que surge a luz. Se o planeta tem as estações do ano, entenda que sua vida também passa pelo mesmo processo. Entenda a estação da sua vida e não force uma mudança brusca do seu momento.

Sua vida vai começar a ser mais leve quando você acolher cada fase e tentar tirar o melhor proveito de cada situação para evoluir.

Não se desespere nos momentos de solidão. Respire fundo, olhe ao seu redor e faça esse momento ser enriquecedor.

Você só vai atrair as borboletas se cuidar do seu jardim.

ATIVIDADES TERAPÊUTICAS DE APOIO

- Exercícios de respiração para controlar a ansiedade
- Condução para relaxamento para dormir melhor
- Cromoterapia - luz azul no quarto para relaxar
- Aromaterapia - fragrância de lavanda - pingar gotas no travesseiro

Espero que esse e-book te traga luz e ajude a enfrentar esse momento tão desafiador.

Tenha certeza que você é forte e que vai passar por isso e inspirar todos ao seu redor.

Fique bem!

Acesse o site http://rosana.kassamatsu.com.br e conheça mais sobre os cursos online e materiais para download produzidos pela Ro Kassamatsu para te ajudar a lidar com insegurança, ansiedade e te conduzir na cura dos traumas passados, reconhecer quem você realmente é e te ajudar a reconstruir sua vida de forma consciente e plena.

